

PARALELNÍ ZÁVOD VE DVOU TRATÍCH Z POHLEDU ČESKÝCH ÚČASTÍ (činnost po startu, fyziologická náročnost disciplíny)

Vystoupení našich závodníků v této disciplíně není ani příliš frekventované, ale ani příliš úspěšné. Jako určitý hendikep se zmiňovalo to, že nemáme k dispozici příslušné pravidlům odpovídající startovací zařízení. To je sice pravda, ale jen do určité míry. Samo zmíněné startovací zařízení nezaručí okamžité dosažení tempa, ale pohybová činnost bezprostředně po startu je to, co – proč si to nepřiznat – nám nejde. Už v prvních branách zaostáváme. Z hlediska výdaje energie jde samozřejmě o anaerobní proces – nabízí se srovnání s atletickým během na 200 m, ovšem s náročnějšími pohybovými požadavky. Provedli jsme proto z videozáznamů závodů Světového poháru, a tedy jen vizuálním posouzením srovnání pohybových činností těch nejlepších. Ovšem i tato omezená forma pohybové analýzy prokázala možnost pro vyslovení obecnějších závěrů.

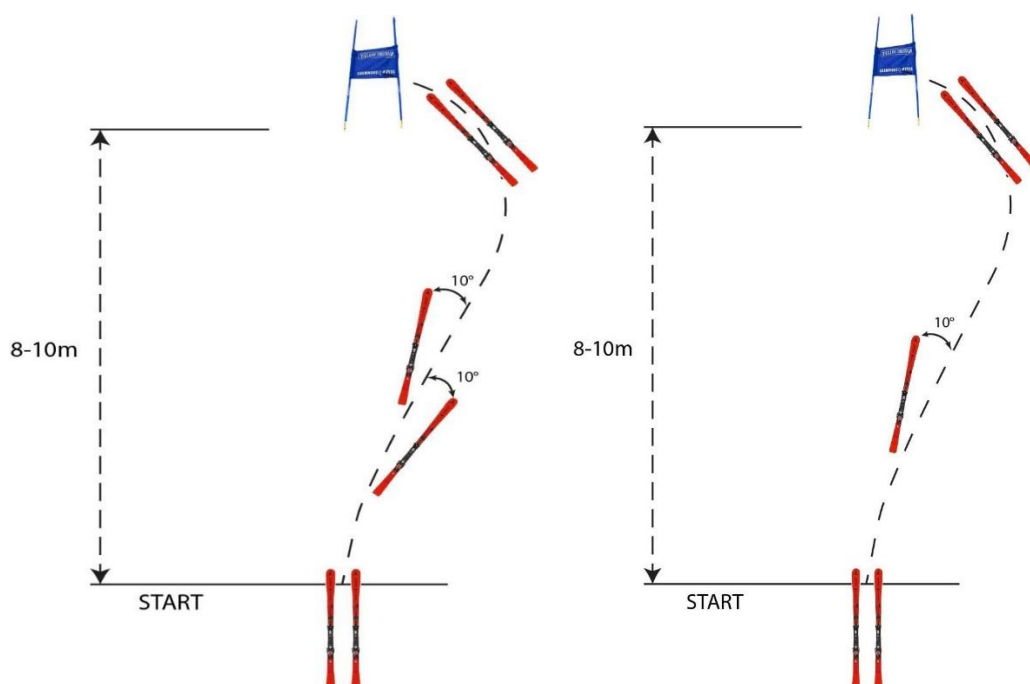
Situace a výchozí údaje:

- PLZ (IWO), čl. 1230 Provedení paralelního závodu ve dvou kolech
- dtto, čl. 1224.4 První změna směru po startu činí 8 - 10m
- dtto, čl. 1226.4 Startovní povely
- dtto, čl. 1222 Výškový rozdíl 80 - 100 metrů, počet změn směru 20-30, odpovídající časy 20-25 sekund.

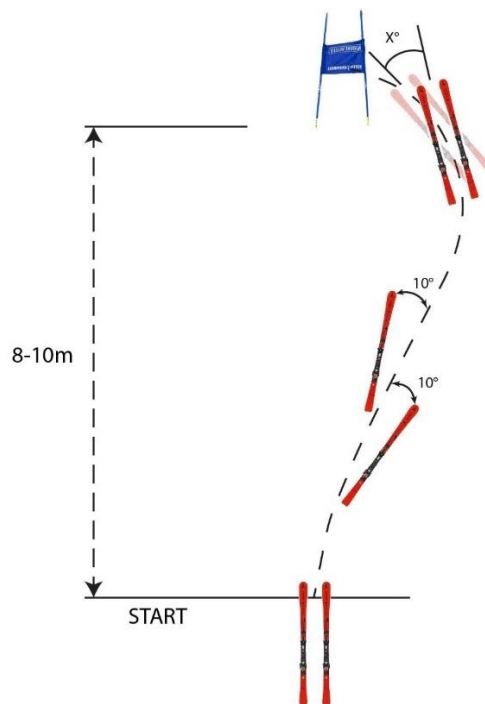
1. Do vymezené vzdálenosti mezi startem a první změnou směru 8 -10m se musí vejít a tedy akumulovat vysoce intenzivní a frekvenční úsilí, které ukázalo rozdíly mezi ženami a výrazně pohybově vybavenějšími muži. Situace na startu a odrazová činnost:

a) běžná – první změna směru doleva
(pravá + levá + obě)

b) v kategorii mužů
(levá + obě)



Obr. 1. Situace na startu, vlevo varianta a), vpravo b)



Obr. 2 Situace na startu varianta c)

- a. intenzivní (bruslařské) odrazy – počet dva, začínající z opačné nohy, než je první změna směru (první změna směru doleva = první odraz pravou + druhý levou + snožné „ponoření“ se zdůrazněním pravé lyže do levotočivé brány. Předpoklady – úměrné přiklonění lyží na hrany (úměrné = umožňuje odraz, ale neprojeví se podklouznutím, vychýlení špiček lyží od ideálního směru max 10°. Požadavek, aby se uvedený pohybový vzorec vešel do pravidly dané vzdálenosti, vyžaduje samostatný průpravný nácvik, zaměřený na reaktivní silový (výbušný a odrazový) projev.
 - b. zvýrazněný intenzivní odraz z nohy totožné s první změnou směru – levou nohou, (první změna směru doleva) a snožné "ponoření" do oblouku se zdůrazněním pravé lyže. Předpoklad – fyzicky a technicky vybavení muži s "tahem" dopředu do první změny směru. Jízda našich závodníků v branách paralelního závodu:
 - c. Ze skromných ukázek našich vystoupení je stále patrný náš pohybový projev, zřejmý z toho, že zatímco závodníci SP mají lyže při průjezdu kolem terče důsledně v novém směru, naši mají lyže teprve na spádnicí – když aspoň – jako důsledek našich chyb při navazování oblouků vůbec.
2. Fyziologická náročnost závodní jízdy v paralelním závodu, jak je zmíněno již v úvodu této studie je paralelní závod s dosaženými časy naprosto odlišný od ostatních alpských disciplín. Ostatně uvádějí to i PLZ v čl. 1222. Výdaj energie a zejména rychlost tohoto výdaje vyžaduje (kromě podílu přípravy v celém jejím kontextu) i odlišný účelový přístup k rozcvičení. Nesmíme zapomínat i na to, že závodníci, kteří se proboují až mezi poslední čtyři semifinalisty a finalisty musí absolvovat ve vlastním závodu třikrát dvě kola ($32 > 16 / 16 > 8 / 8 > 4$), před tím v některých případech ještě kvalifikaci. Semifinále pak znamená další dvě jízdy a finále znovu dvě. Dostí náročné a specifické prostředí, zasluhující trenérskou pozornost:
- během závodu se využijí všechny tři energetické systémy, samozřejmě nejvíce vzhledem k času závodu 25s, kreatinfosfátový systém (start a možná první dvě brány) a během samotného výkonu samozřejmě převážně glykolytický systém.

Ovšem k účinné regeneraci mezi koly je nezbytné, aby sportovec měl výborně vyvinutý aerobní systém. Jinak musíme počítat s klesající formou se vzrůstajícími počty kol

- sportovec by měl na start jít rozeřtý a připravený na anaerobní výdej
- to vyžaduje upravený typ rozcvičení a navození startovní SF v hodnotě cca 120 tepů/min (skutečná startovní SF může být vlivem stresu i výrazně vyšší 150-170 tepů/min)
- z hlediska velmi krátkých TV záběrů při rozcvičování byly nejčastěji konstatovány intenzivní časově výhodné krátké výběhy do kopce
- přestávky mezi jednotlivými koly jsou nejprve cca 10- 15 minut, ale postupně se zkracují, což z hlediska celkové náročnosti hraje rovněž nezanedbatelnou úlohu.

Úvaha z hlediska naší české situace:

- možnost naší účasti v paralelních závodech ve vrcholových soutěžích je silně omezena
- větší šance účasti je v kontinentálních pohárech, ve SP a na MS nebo ZOH minimální.

Obdobná situace je i v případě paralelního závodu družstev (PNTE). Je tedy nutno zvážit, zda se v současném výkonnostním stavu našich RD paralelnímu závodu vůbec věnovat.

Metodická komise 2021

Podešva // Vacek